

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №115

г.Екатеринбург, ул.Волгоградская 180а  
Тел.8 (343) 234-19-71  
MBDOU115@mail.ru

## Советы логопеда «Кинезиологические упражнения в развитии дошкольников»

### Учимся напрягаться и расслабляться.

#### ▪ «Ящерица»

Ложись на живот, руки подставь под грудь. Теперь подними верхнюю часть туловища, опираясь на прямые руки. Теперь ты **ящерица**. Прогни спину как можно сильнее. Оставайся ящерицей и посмотри по сторонам несколько раз (поверни голову налево – направо). Затем снова ляг на пол – **ящерица** спит. Просыпайся и засыпай несколько раз.

#### ▪ «Иголки – утюжки»

Сядь на пол и вытяни ножки вперед. Одновременно на обеих ногах тяни носочки вперед (это **иглочки**)- на себя (это

**утюжки**), вперед – на себя, вперед \_ на себя...

Поочередно тяни правый носочек на себя, левый – вперед...

Сделай эти же упражнения, добавив дыхание. На вдохе **утюжки**, на выдохе – **иглочки**.

#### ▪ «Кленовый листочек»

Вспомни, как много интересного можно найти на земле в осеннем лесу. Ляг на спину и превратись в кленовый листочек. А теперь превратись в желудь. Найди в лесу по очереди 5 желудей и 5 кленовых листочков.

#### ▪ «Штанга»

Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу.

Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки.

Медленно подними руки.

Они напряжены! Тяжело!

Руки устали. Бросай штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища).

Руки расслаблены, не напряжены, отдыхают.

Подними штангу 5 раз. При этом рассказывай стишок:

*Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.  
Штангу с пола поднимаем,  
Крепко держим... опускаем.  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.*

#### ▪ «У кого самый красивый хвост?»

Конечно, у лисы. Все зверюшки ей очень завидуют. Научи зверюшек красиво махать хвостом, тогда им больше не придется

завидовать лисице. Встань на четвереньки, ступни оторви от пола ( на полу остаются только колени и ладони). Поднятые вверх ножки соедини вместе – это хвостик. Махни хвостиком (поверни ножки) направо и полюбуйся на него ( поверни голову направо и посмотри на ножки). Теперь махни хвостиком налево и полюбуйся на него. Продолжай размахивать хвостиком и любоваться им. При этом восхищенно говори каждый раз **АХ!**

### Учимся танцевать.

#### ▪ «Буратино»

Ты знаешь сказку про **Буратино**.

Это веселая деревянная кукла, которая умела смешно танцевать. Попробуй потанцевать как **Буратино**.

Прыгай на месте, двигая руками и ногами:

- ноги вместе – руки врозь,  
ноги врозь – руки вместе;  
- ноги вместе \_ руки вместе,  
ноги врозь – руки врозь.

- Ноги вправо – руки над головой влево,  
ноги влево \_ руки вправо.  
- Ноги вправо – руки над головой вправо,  
ноги влево – руки влево.

## • **Поиграй с пальчиками.**

### ▪ **«Фокусники»**

Знаешь ли ты какие ловкие руки у фокусников? Попроси у мамы 5 –ти рублевую монету и потренируй свои ручки. Положи монету на ладонь и попробуй переворачивать ее на ладошке с помощью пальчиков. Не помогай себе другой рукой. Потом на другой руке, а затем на обеих руках одновременно.

### ▪ **«Разогрей свои ручки»**

Можно пожарить блины на двух сковородках.  
Обе руки ладошками вниз: вверх, вниз, вверх, вниз...  
Правая вверх, левая вниз.  
Кулачок – ладошка ( оладушки).

*Мама нам печет блины –  
очень вкусные они.*

### ▪ **«Послушный ребенок»**

Поиграй с ручками в послушного ребенка.  
Правой ладошкой пошлепай себя по животу (покажи, как хорошо ты покушал).  
Левой ладошкой погладь себя по голове (покажи, как хвалит тебя за это мама).  
- Шлепай и гладь двумя руками одновременно.  
Поменяй руки местами.

### ▪ **«Вертолет»**

Знаешь ли ты, как крутится пропеллер у вертолета?  
Собери все пальцы, кроме больших, в замок. Выпрями мизинцы и безымянные пальцы и тесно прижми их друг к другу. Это хвост вертолета.  
Покрути большими пальцами вокруг друга друга – это пропеллер.  
Твой вертолет летит.  
Помогай ему словами:

*Я пропеллер свой кручу,  
Я лечу – лечу – лечу,  
Круть – круть- круть – круть.*

### ▪ **«Забиваем гвозди»**

Знаешь ли ты как можно пальчиками забивать гвозди?  
Положи правую ладошку на стол, растопырь пальчики.левой рукой поднимай поочередно пальчики правой руки (пальчики при этом сопротивляются – не хотят подниматься). Затем резко отпусти пальчик и он со стуком упадет на стол.  
Забивая гвозди на каждый акцентированный слог, начиная с указательного пальца и заканчивая мизинцем (сначала на правой, а затем на левой руке).

*Молотком стучу, стучу,  
Сто гвоздей заколочу.  
Буду строить дом – дом,  
Буду жить в нем, в нем.*

### ▪ **«Стол и стул»**

Сожми левую руку в кулачок, приставь его к правой ладошке – это стул. Теперь поменяй руки местами: сожми правую руку в кулачок, сверху положи левую ладошку это стол.  
Быстро меняй положение рук по команде:

**стол – стул – стол – стул...** Поменяй руки местами и повтори все сначала ( стол правая ладошка сверху, стул – левая ладошка сбоку).

### ▪ **«Ухо – нос»**

Схвати правой рукой левое ухо, левой рукой – нос.  
Хлопни в ладоши.  
Поменяй руки местами: схвати правой рукой нос, левой рукой – правое ухо.  
Хлопни в ладоши.  
Продолжай упражнение, пока подадут тебе команды: хлоп – «ухо – нос» – хлоп – «ухо – нос»...